

**MANUAL
INSTRUCCIONES
CINTA
INCLINACION
MANUAL**

2006

No debe realizarse sin consultar previamente a un médico. No se hacen afirmaciones específicas sobre la salud relacionadas con el equipo. Se considera que las mediciones realizadas por el equipo son precisas, pero solo se deben confiar en las mediciones de su médico.

IMPORTANTE:

Lea atentamente todas las instrucciones antes de usar este producto. Conserve este manual del usuario para futuras consultas. Las instrucciones de montaje incluyen la correcta instalación de las protecciones y otros dispositivos, y las advertencias sobre las posibles lesiones a niños pequeños si se utilizan equipos de ejercicio sin las protecciones correctamente instaladas.

El producto puede variar ligeramente de la imagen.

ADVERTENCIA:

Antes de usar este producto, consulte a su médico para un examen físico completo. El ejercicio intenso y frecuente debe ser aprobado por su médico. Si experimenta alguna molestia al usar este producto, suspenda el ejercicio y consulte a su médico. El uso correcto de este producto es esencial.

Lea atentamente el manual antes de realizar ejercicio.

Mantenga a los niños y mascotas alejados del aparato durante su uso y cuando esté desatendido. Este aparato no está diseñado para ser utilizado por niños pequeños ni personas con discapacidades sin supervisión. Se debe supervisar a los niños pequeños para asegurarse de que no jueguen con el aparato.

Utilice siempre ropa adecuada, incluido calzado deportivo, cuando haga ejercicio.

No use ropa suelta que pueda engancharse durante el ejercicio.

Asegúrese de que todos los pernos y tuercas estén bien apretados cuando el equipo esté en uso.

Se requiere un mantenimiento periódico de todos los equipos de ejercicio para mantenerlos en buenas condiciones.

COMENZANDO TU ENTRENAMIENTO

Y Apriete todos los tornillos antes de comenzar.

Y Conecte el cable de alimentación a una toma de corriente eléctrica y presione el interruptor de encendido.

El equipo está listo para su uso.

Y Asegúrese de calentar bien antes de utilizar el equipo ya que esto ayudará a prevenir manchas musculares.

Y Después de comer, espere 1 o 2 horas antes de hacer ejercicio, ya que esto ayudará a prevenir distensión muscular.

Y Comience su entrenamiento gradualmente y aumente gradualmente; no intente hacer demasiado demasiado rápido.

30 minutos 3 veces por semana deberían ser suficientes.

Y Al poner en marcha la cinta de correr, párese siempre con ambos pies sobre los rieles laterales.

Y Asegúrese de que la llave de seguridad esté bien colocada.

Y Levante la llave de seguridad si siente alguna molestia durante el uso.

Y Comience desde la velocidad más baja cuando utilice la máquina.

Y Por favor, cambie la velocidad lentamente.

Y No ajuste la banda de carrera durante su uso.

Y Termine cada entrenamiento con una sesión de enfriamiento: unos minutos de estiramiento para

Ayuda a prevenir distensiones, tirones y calambres.

ADVERTENCIA: Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico.

Esto es especialmente importante para personas mayores de 35 años o con problemas de salud preexistentes. Lea todas las instrucciones antes de usar cualquier equipo de fitness.

No asumimos ninguna responsabilidad por lesiones personales ni daños materiales que se produzcan por el uso de este producto. No utilice este equipo de ejercicios sin las protecciones correctamente instaladas, ya que las piezas móviles pueden suponer un riesgo de lesiones graves para niños pequeños.

PRECAUCIÓN: Lea atentamente todas las instrucciones antes de utilizar este producto.

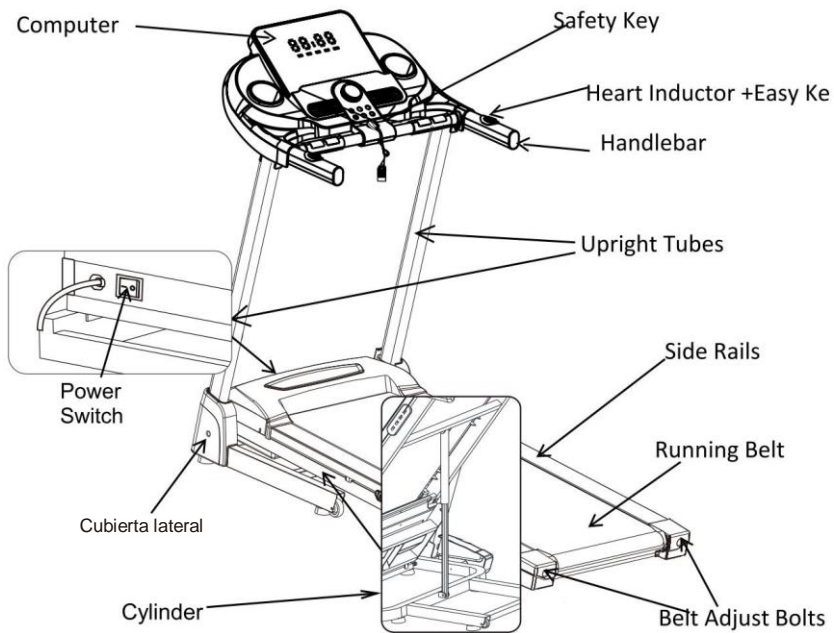
Conserve este manual del propietario para futuras consultas.

INSTRUCCIONES DE MONTAJE:

Al abrir la caja, encontrará los siguientes componentes

KIT DE HERRAMIENTAS Y FERRETERÍA:

NO	Name	Specification	Pcs
	Lavadora de arco		2
1 2	Arandela plana		2
3	Tornillo	ST4.2x13	2
4	Tornillo	M8x20	4
5	Tornillo	M8x45	2
6	Llave de seguridad		1
7	Llave hexagonal	T	1
8	Aceite de silicona		1
9	Cubierta lateral	R&L	2

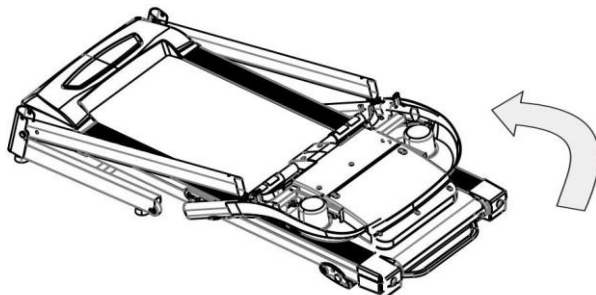


INSTRUCCIONES DE MONTAJE

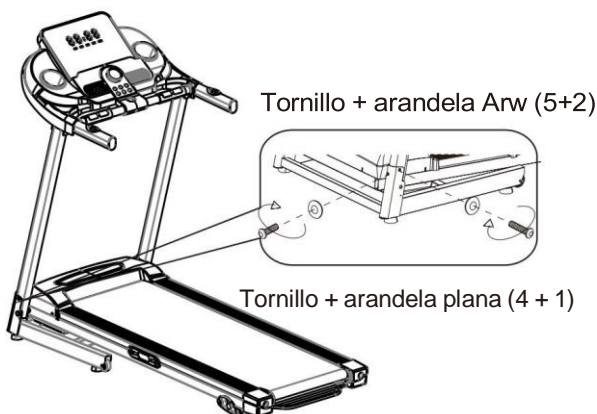
Advertencia: No conecte la cinta de correr a una fuente de alimentación antes de completar el montaje.

Abra la caja, retire el marco principal y los componentes y colóquelo en el piso en un área abierta.

PASO 1:



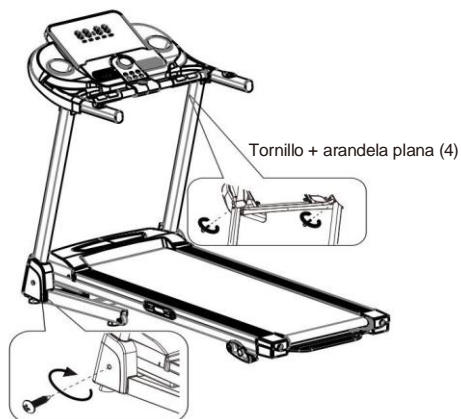
PASO 2:



Tornillo + arandela Arw (5+2)

Tornillo + arandela plana (4 + 1)

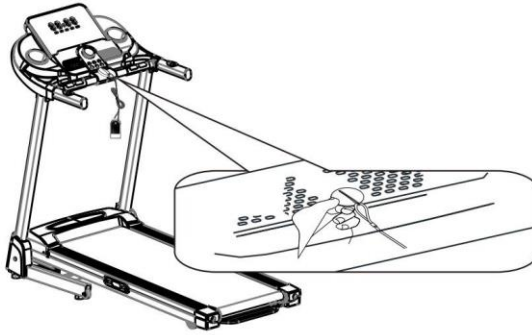
PASO 3:



Tornillo + arandela plana (4)

Tapa lateral + tornillo (9+3)

PASO 4:



PRECAUCIÓN E INSTRUCCIONES:

Antes de comenzar una sesión de entrenamiento, asegúrese de que la llave de seguridad esté correctamente colocada en la consola y que el clip de seguridad esté firmemente fijado a una prenda de vestir. Comience siempre la cinta de correr de pie sobre los rieles laterales, no sobre la banda de correr. Deje que la cinta de correr alcance una velocidad de al menos 1 km/h antes de caminar sobre la banda de correr.

1. Asegúrese de que esta cinta de correr esté enchufada a una fuente de voltaje de 220 V que tenga un enchufe con conexión a tierra.
2. Presione el interruptor de encendido ubicado en la parte delantera de la cinta de correr a la posición ON (Encendido).

Presione Tecla "START", la máquina arrancará lentamente.

3. En modo de espera o en funcionamiento, sujete ambos lados del inductor cardíaco, la consola

La pantalla mostrará datos de frecuencia cardíaca. No mostrará los datos cuando se capture un lado.

4. Retire la llave de seguridad en caso de emergencia. La máquina se detendrá.

automáticamente después de retirar la llave de seguridad.

PLEGABLE Y DESPLEGABLE

NOTA: Asegúrese de que el interruptor de encendido esté en la posición de APAGADO y que el cable de alimentación esté desenchufado de la toma eléctrica.

PLEGABLE:

Sujete la parte trasera con una mano y luego levante la plataforma hasta que la bola de acero encaje en la posición de bloqueo.

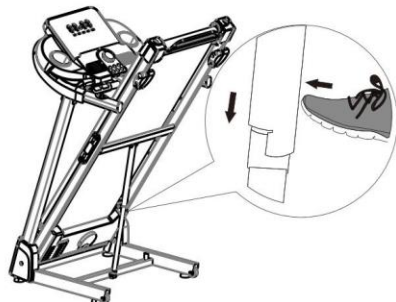
Nota: Verifique el cilindro que mueve la cinta Los pops caen en la p cerrada posición b antes de correr.

DESPLEGANDO:

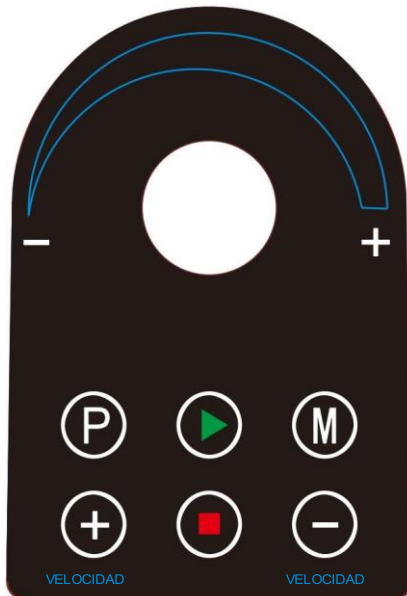
Sujete la parte trasera con una mano y luego tire del cilindro para desplegar la cinta de correr.

No se pare debajo de la plataforma mientras despliega la cinta de correr.

PARA EVITAR CUALQUIER LESIÓN, ASEGÚRESE DE TENER UN SUJECIÓN FIRME AL LEVANTAR O BAJAR LA CUBIERTA.



INSTRUCCIONES DE LA CONSOLA



OPERACIÓN (MANUAL)

1. Conecte el cable, coloque la llave de seguridad en la computadora y encienda el interruptor de encendido ubicado en frente de la computadora. La cinta de correr.
2. La ventana mostrará "0.0". Presione la tecla verde "▲" para iniciar la cinta de correr. Después de la cuenta regresiva, la cinta comenzará a correr a una velocidad de 1.0KM/H.
3. Si necesita ajustar la VELOCIDAD, gire la perilla de ajuste fino infinitamente menor hacia la derecha "VELOCIDAD+" para acelerar y gire la perilla de ajuste fino sin fin hacia la izquierda "SPEED-" para desacelerar.
4. Pulse el botón rojo "■" para detener la cinta. En caso de parada de emergencia, retire la llave de seguridad y detenga automáticamente la cinta de correr.

Botón de acceso directo de agarre manual

1. Lado izquierdo: Botones ON-OFF ON y OFF.
2. Lado derecho: Botones SPEED + y -.

Sensor de frecuencia cardíaca



1. Mantenga el sensor de pulso en ambos lados del mango central durante 5 a 10 segundos.

La pantalla de la consola mostrará tu frecuencia cardíaca. Si solo se detecta un lado, no funcionará. La

ventana de pulso mostrará tu frecuencia cardíaca actual por minuto.

que van desde 40 hasta 199

MODO PROGRAMA.

1. Con el botón pulsado, presione el botón "P." para seleccionar el programa. Puede seleccionar P1, P2, P3, P4, P5, P6, P7, P8, P9, P10, P11, P12.
2. La ventana TIEMPO mostrará un tiempo preestablecido parpadeante de 30:00 minutos, presione "VELOCIDAD-" o "VELOCIDAD+" para aumentar o disminuir el tiempo de entrenamiento deseado. El rango de TIEMPO va de 8:00 a 99:00 minutos.
3. Presione el  Botón para iniciar la cinta de correr y presione el  botón para detener el
rueda de andar.

PROGRAMA: En el modo de programa, el tiempo de entrenamiento preestablecido es de 30 minutos, 1/20 minutos por

TIME PROGRAM		INTERVALS = Set Time / 20 sections of various levels of intensity																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P1	speed	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P2	speed	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	1
P3	speed	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P4	speed	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
P5	speed	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
P6	speed	2	4	3	4	5	4	8	7	6	7	8	3	6	4	4	2	5	4	3	2
P7	speed	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P8	speed	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
P9	speed	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P10	speed	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11	speed	3	4	5	9	5	9	5	5	5	9	5	5	5	5	9	9	8	7	6	3
P12	speed	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	9	9	5	5	4	3

Antes de completar una sesión de ejercicio siempre:

1. Tómate un tiempo para desacelerar el enfriamiento, reduciendo tu frecuencia cardíaca a un nivel normal antes de completar tu entrenamiento.
2. Sujete el manillar y presione la tecla de velocidad lenta. Disminuya el ritmo a un paso suave.
3. Asegúrese de que la cinta de correr se haya detenido por completo antes de salir de la cinta de correr.

ADVERTENCIA:

Apague y desenchufe la cinta de correr antes de realizar cualquier mantenimiento o inspección visual. De lo contrario, podría sufrir lesiones graves. Nota: No realizar el mantenimiento periódico y preventivo requerido puede anular la garantía.

AL FINAL DE CADA SESIÓN DE EJERCICIO SIEMPRE

1. Retire la llave de seguridad de la consola.
2. Utilice el interruptor de encendido para apagar la cinta de correr.
3. Coloque y guarde siempre el cable de alimentación en un lugar alejado de cualquier vía de acceso.
4. Desconecte el cable de alimentación de la toma de corriente. Esto es especialmente importante si no va a usar la cinta de correr durante periodos prolongados.
5. Limpie toda la superficie de la cinta de correr con un paño o una toalla secos, especialmente el sudor en el manillar, la consola, la cinta de correr u otros componentes de la cinta de correr.

ALMACENAMIENTO

Guarde la cinta de correr en un lugar limpio y seco. Asegúrese de que el interruptor de encendido esté apagado y está desconectado de la toma eléctrica.

EMOCIONANTE

- Verifique que el cilindro (10) esté en la posición bloqueada antes de mover la cinta de correr.
 - La cinta de correr ha sido diseñada y equipada con ruedas (11) para facilitar su movilidad.
- Antes de moverlo, asegúrese de que el interruptor de encendido esté en la posición "APAGADO" y que el cable de alimentación esté desenchufado del tomacorriente. Incline el marco base de la cinta de correr y luego gire la cinta hasta la posición deseada.

LUBRICACIÓN DE SU CINTA DE CORRER

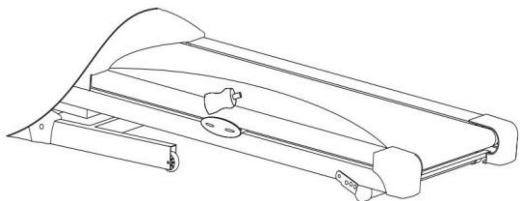
Las cintas de correr ya se han lubricado con aceite de silicona antes de salir de la planta de fabricación. El aceite de silicona no es volátil y se ha ido filtrando gradualmente por la banda de carrera. Normalmente, no es necesario volver a lubricarlo.

Para el mantenimiento de la cinta de correr, hemos incluido una pequeña botella de "Aceite de silicona".

Se puede volver a aplicar el aceite de silicona una vez que se haya aumentado la resistencia y la banda comience a rozar contra la plataforma. Para mantener abierta la parte central de la plataforma, deje que el aceite de silicona se endurezca durante un minuto antes de usar la cinta.

NOTA: Utilice únicamente lubricantes de "aceite de silicona" para este equipo. Además, no añada ningún otro componente de aceite; de lo contrario, la cinta de correr se dañará. No lubrique demasiado la plataforma para caminar.

El exceso de lubricación debe limpiarse con una toalla limpia.



a) Ajuste la velocidad a 3 km/hb)

Si la banda de carrera se desvía hacia la derecha, ajuste el perno de la derecha media vuelta en el sentido de las agujas del reloj con la llave Allen, y ajuste el perno de la izquierda media vuelta en el sentido contrario a las agujas del reloj (ver imagen 1) c) Si la banda de carrera se desvía hacia la izquierda, ajuste el perno de la izquierda media vuelta en el sentido de las agujas del reloj con la llave Allen, y ajuste el perno de la derecha media vuelta en el sentido contrario a las agujas del reloj (ver imagen 2) d) Si la banda de carrera no se desvía, pero se resbala, ajuste los pernos izquierdo y derecho media vuelta en el sentido de las agujas del reloj para apretar, o media vuelta en el sentido contrario a las agujas del reloj para aflojar si la banda

está demasiado tensa. (Ver imágenes 3 y 4) e) Después del ajuste, compruebe la banda de carrera y ajústela más si es necesario.

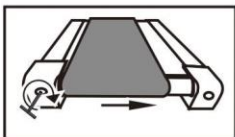


Imagen 1. El ajuste de la desviación hacia la derecha.

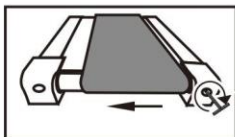


Foto 2. El ajuste de la desviación hacia la izquierda.

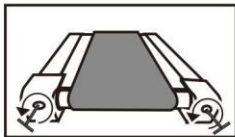
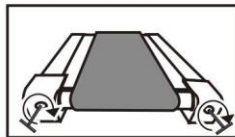
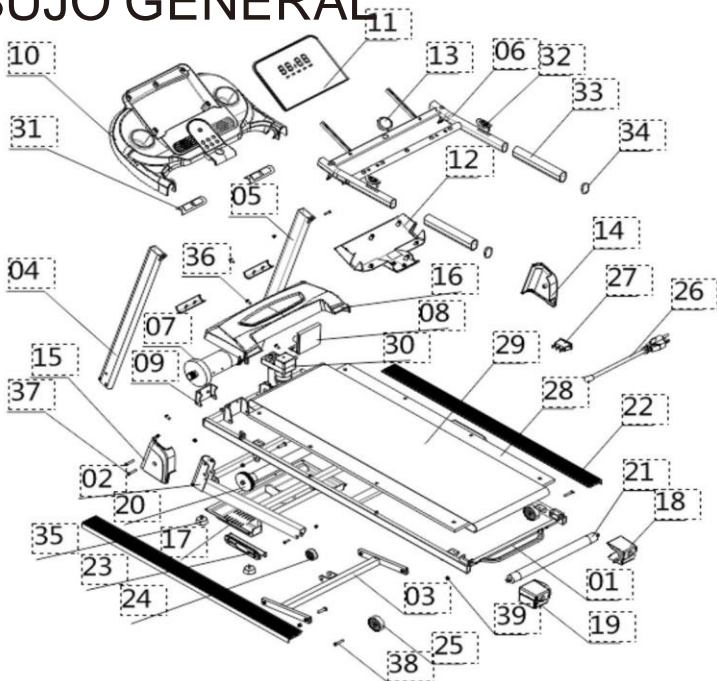


Foto 3. Tensando la cinta de correr

Foto 4. Aflojamiento de la cinta de correr

DIBUJO GENERAL



No.	Nombre	PC
1	Marco principal	1
2	marco base	1
3	Columna izquierda	1
4	Porta reloj	1
5	electrónico en columna derecha	1
6	Reposapiés redondos	4
7	Rueda de transporte	2
8	Soporte del motor	1
9	La cubierta superior	1
10	El movimiento	1
11	La cubierta inferior	1
12	movimientos electrónicos	1
13	Perilla infinitamente variable	1
14	Tapa superior del motor	1
15	Cubierta inferior del motor	1
16	Cubierta izquierda	1
17	Cubierta derecha	1
18	Protector de esquina trasera izquierda	1
19	Protector de esquina trasera derecha	1
20	Ajuste de tres etapas	2
21	Latido del corazón del cilindro	2

No.	Nombre	PC
22	Atajos	2
23	Control de descenso	1
24	Motores	1
25	Pestillo	2
26	interruptor de encendido	1
27	Cable de alimentación	1
28	Guantas con reposabrazos	2
29	Taponos de tubería ovalados	4
30	Rodillo delantero	1
31	Rodillo trasero	1
32	barra neumática	1
33	Almohadón	2
34	Tornillo de cabeza hueca	1
35	para correas multicuña M8*35	1
36	tornillo de cabeza M8*40	4
37	tornillo de cabeza M8*45	1
41	tornillo de cabeza M8*50	2
39	tornillo de cabeza M8*16	1
40	tornillo de cabeza M12*70	2

